

SYLWIA SOBOTA

fit *by* sobota

SYLWIA SOBOTA

# PLAN ŻYWIENIOWY



JADŁOSPIS FORMA NA LATA - JESIEŃ





CZEŚĆ !!

Cieszę się, że masz przed sobą ten jadłospis :)!

Mam dla Ciebie kilka wskazówek:

Jeżeli nie lubisz któregoś ze składników lub też go nie posiadasz, to spokojnie poszukaj zamiennika:

- orzechy i pestki wymieniaj między sobą 1:1
- łososia wymień na makrelę, indyka na kurczaka, chudą wieprzowinę na wołowinę
- kaszę możesz zamienić na ryż, makaron, itp.
- mąkę możesz wybrać dowolną
- mleko zwykłe możesz zastąpić mlekiem roślinnym
- jeśli masz swoje sprawdzone smaki to przyprawiaj wedle własnego uznania
- staraj się ograniczać duże ilości soli.

Jeśli wcześniej piłaś słodkie napoje i podczas trzymania się jadłospisu będzie Ci bardzo tego brakować - możesz posłodzić herbatę czy kawę erytrole lub wybrać napój zero.

Polecam zacząć dzień od wypicia szklanki letniej wody z cytryną - pobudza do pracy nasze jelita, nawadnia organizm po całej nocy, wpływa na lepsze trawienie.

W ciągu dnia staraj się wypijać minimum 2-2,5l wody (w tym kawa, herbata).

Jeśli do tej pory jadłaś zupy i nie chcesz z nich rezygnować:

- zupa jest lekka, warzywna to nie wliczaj jej w kaloryczność.
- zupa jest treściwa z mięsem, kaszą czy ziemniakami - potraktuj ją jako główny posiłek.

Jeśli będziesz potrzebować więcej warzyw to spokojnie zjedz - naprawdę nic się nie stanie, jak zjesz więcej pomidora, ogórka czy innego warzywa. Wrzuć na luz! Nie wyrzucaj!

Jeśli w diecie zostaje Ci jakiś produkt i nie chcesz, aby się zmarnował - ugotuj posiłki na dwa dni.

Dietę trzymasz jak chcesz...możesz gotować od razu na dwa dni (jedząc to samo) lub codziennie zmieniać sobie posiłki :). Możesz także zmieniać kolejność posiłków w ciągu dnia.

Ostatni posiłek staraj się zjeść najpóźniej 1,5h przed snem :).

Cieszę się, że razem ruszamy po FORMĘ NA LATA !!



## poniedziałek

## ► Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 26.76g, T: 24.32g, W o.: 33.53g)

Wrap śniadaniowy (E: 456kcal, B o.: 26.76g, T: 24.32g, W o.: 33.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 i 1/2 garści (30g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



## Sposób przygotowania:

1. Jajka wbić do miseczki.
2. Dodać szczyptę soli i pieprzu.
3. Rozmieszać widelcem lub trzepaczką.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Masę jajeczną wylać na patelnię i przykryć plackiem tortilli.
6. Ustawić małą moc palnika i poczekać, aż jajko się zetnie.
7. Tortillę obrócić na drugą stronę.
8. Na środek tortilli nałożyć rukolę, pokrojonego w kostkę pomidora i pokrojoną fetę.
9. Zawinąć i podpiekać jeszcze przez chwilę.

## ► II śniadanie (E: 455kcal, B o.: 37g, T: 15.58g, W o.: 41.2g)

Koktajl bananowy (E: 455kcal, B o.: 37g, T: 15.58g, W o.: 41.2g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Babka jajowata, łuska - 1 łyżka (5g)
- Jogurt pitny, naturalny - Skyr - 1 opakowanie (330ml)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)



## Sposób przygotowania:

1. Banana, odżywkę i babkę jajowatą zblendować na koktajl.
2. Orzechy zjeść dodatkowo.

\*Można także połączyć jogurt z odżywką i babką jajowatą, a banana i orzechy zjeść dodatkowo lub do jogurtu dodać pokrojonego banana.

## ► Obiad (E: 531kcal, B o.: 36.66g, T: 11.08g, W o.: 77.26g)

Gulasz z indyka (E: 363kcal, B o.: 33.21g, T: 9.98g, W o.: 39.76g)

1 porcja

- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 3/4 łyżki (15g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Polędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (130g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Przyprawa gyros - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/5 łyżki (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę.
3. Na patelni rozgrzać oliwę.
4. Dodać czosnek i indyka.
5. Smażyć przez chwilę.
6. Dodać paprykę, cukinię, oliwki, pomidory w puszcze, przyprawy, wodę, koncentrat pomidorowy i bulion.
7. Dusić na wolnym ogniu około 20 minut.
8. Pod koniec duszenia dodać kukurydzę.



Kasza jęczmienna, perłowa (E: 168kcal, B o.: 3.45g, T: 1.1g, W o.: 37.5g)

1/2 woreczka (50g)

Przygotuj gulasz na dwie porcje.  
Będzie to obiad także na następny dzień.  
Kaszę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu i zjeść z gulaszem.

**► Kolacja (E: 391kcal, B o.: 18.8g, T: 10.4g, W o.: 54.32g)**

Tortellini (E: 391kcal, B o.: 18.8g, T: 10.4g, W o.: 54.32g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Makaron tortellini, ricotta i szpinak - 3/4 szklanki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200g)

**Sposób przygotowania:**

1. Tortellini ugotować według przepisu na opakowaniu.
2. Pomidory przekroić na pół, wrzucić na rozgrzaną patelnię i poczekać, aż puszczą sok.
3. Dodać ugotowane tortellini i starty parmezan.
4. Połączyć razem.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1833 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	206.31 g



wtorek

▶ **Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 19.64g, T: 20.63g, W o.: 70.51g)**

Owsianka ze śliwką (E: 492kcal, B o.: 19.64g, T: 20.63g, W o.: 70.51g)

1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Śliwki - 1 i 1/2 sztuki (80g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

1. Do garnka wlać 150ml mleka (resztę zostawić do rozmieszania budyniu).
2. Do mleka dodać płatki owsiane, kakao, 10g erytrolu.
3. Gotować na małym ogniu około 4-5 minut.
4. W tym czasie śliwki pokroić w kostkę i poddusić na patelni z odrobiną wody.
5. Pozostałe 50ml mleka dokładnie połączyć z budyniem.
6. Gdy owsianka wyraźnie zgęstnieje, dodać budyń i dokładnie wymieszać.
7. Przełożyć do miseczki.
8. Do owsianki dodać duszone śliwki i masło orzechowe.

Zamiast zwykłego mleka, można użyć także mleko roślinne.

▶ **II śniadanie (E: 491kcal, B o.: 19g, T: 20.78g, W o.: 59.97g)**

Sałatka z tortellini (E: 491kcal, B o.: 19g, T: 20.78g, W o.: 59.97g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron tortellini, ricotta i szpinak - 3/4 szklanki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 2 i 1/2 garści (50g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Erytrol - 2/3 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

1. Tortellini ugotować według przepisu na opakowaniu.
2. Pomidorki przekroić na pół, cebulę pokroić w piórka, a fetę w kostkę.
3. Z oliwy, soku z cytryny, erytrolu, soli i pieprzu zrobić dressing.
4. Do miski wrzucić rukolę, pomidory, cebulę, ugotowane tortellini i pokrojoną w kostkę fetę.
5. Połączyć dressingiem.

▶ **Obiad (E: 497kcal, B o.: 35.97g, T: 10.86g, W o.: 69.76g)**

Gulasz z indyka (E: 363kcal, B o.: 33.21g, T: 9.98g, W o.: 39.76g)

1 porcja



- Oliwki zielone, marynowane i konserwowe - 3/4 łyżki (15g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Polędwiczka z indyka - 2/3 sztuki (130g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Przyprawa gyros - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Bulion drobiowy, słoik - Winiary - 1/5 łyżki (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

1. Warzywa i mięso pokroić w kostkę.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę.
3. Na patelni rozgrzać oliwę.
4. Dodać czosnek i indyka.
5. Smażyć przez chwilę.
6. Dodać paprykę, cukinię, oliwki, pomidory w puszcze, przyprawy, wodę, koncentrat pomidorowy i bulion.
7. Dusić na wolnym ogniu około 20 minut.
8. Pod koniec duszenia dodać kukurydzę.

Kasza jęczmienna, perłowa (E: 134kcal, B o.: 2.76g, T: 0.88g, W o.: 30g)

1/3 woreczka (40g)

Kaszę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu i zjeść z gulaszem.

► **Kolacja (E: 276kcal, B o.: 29.85g, T: 12.1g, W o.: 14.31g)**

Fasolka z łososiem (E: 276kcal, B o.: 29.85g, T: 12.1g, W o.: 14.31g)

1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)



## Sposób przygotowania:

1. Fasolkę ugotować do miękkości.
2. Pomidorki przekroić na pół, łososa porwać na kawałki.
3. Rozgrzać patelnię.
4. Na patelnię wrzucić pomidorki, łososa, fasolkę i poczekać, aż pomidory zaczną puszczać sok.
5. Na koniec posypać tartym parmezanem.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1756 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	214.55 g



środa

▶ **Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 12.83g, T: 12.32g, W o.: 50.69g)**

Kanapki z hummusem (E: 356kcal, B o.: 12.83g, T: 12.32g, W o.: 50.69g)

1 porcja

- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Chleb graham - 2 i 2/3 kromki (80g)
- Kiełki lucerny - 2 łyżki (20g)
- Hummus lidl - 1/3 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować hummusem.
2. Położyć plastry pomidora.
3. Na wierzch kanapek dodać kiełki.

Kiełki lucerny można zastąpić innymi kiełkami.

▶ **II śniadanie (E: 422kcal, B o.: 22.42g, T: 15.49g, W o.: 49.48g)**

Omlet ze śliwką (E: 422kcal, B o.: 22.42g, T: 15.49g, W o.: 49.48g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śliwki - 1 sztuka (60g)
- Budyń w proszku - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

1. Banana rozgnieść widelcem, śliwkę pokroić w kostkę.
2. Do miski wbić jajka.
3. Do jajek dodać rozgniecionego banana, budyń, odżywkę białkową.
4. Dokładnie wymieszać trzepaczką.
5. Na patelni rozgrzać olej.
6. Masę jajeczną wylać na rozgrzaną patelnię.
7. Posypać pokrojoną śliwką.
8. Smażyć na wolnym ogniu pod przykryciem.
9. Kiedy omlet się zetnie z góry, delikatnie przewrócić go na drugą stronę.
10. Smażyć jeszcze przez chwilę.

▶ **Obiad (E: 652kcal, B o.: 38.65g, T: 22.79g, W o.: 76.78g)**

Makaron ryżowy z tuńczykiem (E: 652kcal, B o.: 38.65g, T: 22.79g, W o.: 76.78g)

1 porcja

- Ser parmezan - 1 i 2/3 plastra (15g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron ryżowy - 2 garście (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Tuńczyk w oleju - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Jogurt Grecki - Pilos - 1 i 2/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron i brokuł ugotować al dente.
2. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.
3. Na patelni rozgrzać oliwę.
4. Dodać cebulę i czosnek i podsmażyć przez chwilę.
5. Dodać odcisniętego tuńczyka.
6. Dodać jogurt grecki, brokuł (podzielony na małe różyczki) sól, pieprz i wymieszać.
7. Dodać makaron i ser parmezan.
8. Połączyć razem.



Zamiast tuńczyka można użyć 90g chudego mięsa drobiowego.

► **Kolacja (E: 354kcal, B o.: 31.84g, T: 11.42g, W o.: 35.94g)**

Wafle ze skyrem (E: 354kcal, B o.: 31.84g, T: 11.42g, W o.: 35.94g)

1 porcja

- Wafle ryżowe, cienkie - 4 sztuki (20g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1 łyżka (20g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Jagoda w żelu allnutrition - 1 i 1/3 łyżki (50g)
- Izolat - Allnutrition - 1/3 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

1. Serek Skyr dokładnie połączyć z odżywką białkową.
2. Wafle ryżowe posmarować masłem orzechowym i jagodami w żelu.
3. Na wierzch wafli nałożyć serek.

Można wybrać inne owoce w żelu od allnutrition.



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1784 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	212.89 g





czwartek

► **Śniadanie (E: 397kcal, B o.: 22.64g, T: 12.86g, W o.: 51.58g)**

Naleśniki z serkiem (E: 397kcal, B o.: 22.64g, T: 12.86g, W o.: 51.58g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Jagoda w żelu allnutrition - 2 łyżki (70g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka, mąkę, mleko, szczyptę soli dokładnie połączyć mikserem lub trzepaczką na gładką masę.
2. Olej wykorzystać do smarowania patelni przed smażeniem każdego naleśnika.
3. Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni.
4. Przewrócić na drugą stronę, gdy spód naleśnika będzie ładnie zrumieniony i ścięty.
5. Naleśniki posmarować serkiem oraz jagodami w żelu.
7. Zawinąć w dowolny sposób.

► **II śniadanie (E: 459kcal, B o.: 20.93g, T: 15.36g, W o.: 62.13g)**

Kanapki z hummusem i szynką (E: 459kcal, B o.: 20.93g, T: 15.36g, W o.: 62.13g)

1 porcja

- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Chleb graham - 3 i 1/3 kromki (100g)
- Kielki lucerny - 2 łyżki (20g)
- Hummus lidl - 1/3 opakowania (60g)



Sposób przygotowania:

1. Pieczywo posmarować hummusem.
2. Położyć plastry szynki i pomidora.
3. Na wierzch kanapek nałożyć kielki.

Kielki lucerny można zastąpić innymi kielkami.

► **Obiad (E: 486kcal, B o.: 32.22g, T: 14.06g, W o.: 58.48g)**

Indyk w sezamie (E: 486kcal, B o.: 32.22g, T: 14.06g, W o.: 58.48g)

1 porcja

- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Mąka ziemniaczana - 1/2 łyżki (12g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Poledwiczka z indyka - 2/3 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Warzywa na patelnię - 1/4 opakowania (120g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Kaszę wsypać na gęste sitko i dwukrotnie przepłukać zimną wodą oraz przelać wrzątkiem.
2. Gotować około 15 minut, na małym ogniu w podwójnej ilości wody.
3. Kurczaka pokroić w kostkę, obtoczyć w sosie sojowym i następnie w mące ziemniaczanej.
4. Posypać sezamem.
5. Czosnek przecisnąć przez praskę.
6. Podsmażyć razem z kurczakiem na rozgrzanej oliwie.
7. Po chwili dodać warzywa i dusić wszystko pod przykryciem.
8. Doprawić do smaku szczyptą soli, pieprzu i słodkiej papryki.
9. Podawać z ugotowaną wcześniej kaszą jaglaną.



Kaszę można także ugotować bezpośrednio w woreczku.

► **Kolacja (E: 432kcal, B o.: 40.82g, T: 17.4g, W o.: 30.13g)**

Proteinowe lody (E: 432kcal, B o.: 40.82g, T: 17.4g, W o.: 30.13g)

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 2 i 1/4 szklanki (350g)
- Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Izolat - Allnutrition - 1 i 1/4 porcji (35g)



Sposób przygotowania:

1. Mrożone owoce zblendować z odżywką białkową.
2. Przełożyć do miseczki.
3. Na wierzch lodów dodać masło orzechowe.

Można użyć także masła z orzechów migdałowych, nerkowca lub laskowych.  
Dla łatwiejszego blendowania można dodać odrobinę wody.



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1774 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	202.32 g



## piątek

## ► Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 22.84g, T: 21.46g, W o.: 59.42g)

Bułka z łososiem i awokado (E: 501kcal, B o.: 22.84g, T: 21.46g, W o.: 59.42g)

1 porcja

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Serek śmietankowy - Almette - 1 łyżka (20g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Kiełki lucerny - 2 łyżki (20g)



## Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekroić na pół.
2. Awokado i ogórka pokroić w plastry.
3. Bułkę posmarować serkiem, położyć plastry awokado, łososia i ogórka.
4. Posypać pieprzem i nałożyć kiełki lucerny.

Do tego przepisu używamy łososia wędzonego na zimno.

W lidlu są małe porcje pakowane po 50g.

Jeśli nie lubisz lub nie możesz jeść łososia wędzonego na zimno - możesz go chwilę podpiec na suchej patelni.

Kiełki lucerny można zastąpić innymi kiełkami.

## ► II śniadanie (E: 430kcal, B o.: 40.04g, T: 14g, W o.: 37.73g)

Koktajl z ananasem (E: 430kcal, B o.: 40.04g, T: 14g, W o.: 37.73g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Ananas - 2 i 1/2 plastra (200g)
- Jarmuż - 2 garście (40g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Babka jajowata, łuska - 1 łyżka (5g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)
- Izolat - Allnutrition - 1 i 1/3 porcji (40g)



## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz orzechów zblendować na koktajl.
2. Orzechy zjeść dodatkowo.

Zamiast ananasa można użyć 200g gruszki lub innych owoców, tak aby makroskładniki się zgadzały.

## ► Obiad (E: 481kcal, B o.: 34.79g, T: 15.96g, W o.: 52.24g)

Dorsz z piekarnika (E: 481kcal, B o.: 34.79g, T: 15.96g, W o.: 52.24g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (30g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Buraki, gotowane - 1 sztuka (120g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



## Sposób przygotowania:

1. Dorsza umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym.
2. Skropić sokiem z cytryny.
3. Posypać solą i pieprzem.
4. Przełożyć do naczynia żaroodpornego.
5. Orzechy zmielić i nałożyć na dorsza.
7. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20min.
8. Kaszę jaglaną ugotować.
9. Buraki i fetę pokroić w kostkę i połączyć z ugotowaną kaszą.
10. Zjeść z pieczonym dorszem.



► **Kolacja (E: 398kcal, B o.: 15.46g, T: 10.82g, W o.: 62.5g)**

Frytki z ziemniaków (E: 398kcal, B o.: 15.46g, T: 10.82g, W o.: 62.5g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, średnie - 3 sztuki (280g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzać piekarnik do 220 stopni.
2. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia.
3. Ziemniaki wyszorować, osuszyć i pokroić na frytki (można także obrać ze skóry).
4. Frytki wrzucić do miski, połączyć oliwą i posypać przyprawami. Dokładnie wymieszać.
5. Rozłożyć frytki na blaszce i wstawić do piekarnika na około 40 minut.
6. W tym czasie ogórka obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
7. Ogórka połączyć z serkiem skyr, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, pieprzem i solą tworząc tzatzyki.
8. Frytki zjeść z sosem.



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1810 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	211.89 g



sobota

► **Śniadanie (E: 403kcal, B o.: 15.68g, T: 14.29g, W o.: 59.13g)**

Placki z makiem (E: 383kcal, B o.: 15.5g, T: 14.11g, W o.: 52.13g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Mak niebieski - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Serek naturalny - Bieluch - 1 i 1/2 łyżki (38g)



Sposób przygotowania:

1. Banana, jajko, serek, mleko, proszek do pieczenia, mąkę zblendować blenderem na gładką masę.
2. Dodać mak i wymieszać dokładnie.
3. Na patelni rozgrzać olej.
4. Ciasto nakładać łyżką na patelnię.
5. Smażyć na wolnym ogniu, aż placki będą zarumienione.
6. Obrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez chwilę.

\*Można banana rozgnieść widelcem i dokładnie połączyć wszystkie składniki trzepaczką.

Jagoda w żelu allnutrition (E: 20kcal, B o.: 0.18g, T: 0.18g, W o.: 7g)

1 łyżka (35g)

Ważne!!

Placki przygotuj od razu na dwie porcje.  
Druga porcja na następny dzień.

Jagody w żelu użyć jako dodatek do placków.

► **II śniadanie (E: 331kcal, B o.: 31.14g, T: 11.65g, W o.: 25.61g)**

Baton z odżywką (E: 331kcal, B o.: 31.14g, T: 11.65g, W o.: 25.61g)

1 porcja

- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)
- Baton chrupiący orzech - Dobra Kaloria - 1 sztuka (35g)
- Izolat - Allnutrition - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

1. Odżywkę połączyć dokładnie z wodą.
2. Zjeść z batonem i orzechami.

► **Obiad (E: 607kcal, B o.: 32.02g, T: 17.63g, W o.: 81.95g)**

Makaron z sosem szpinakowym (E: 607kcal, B o.: 32.02g, T: 17.63g, W o.: 81.95g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 szklanka (100g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella, light - 3 plastry (60g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 8 garści (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Jogurt Grecki - Pilos - 1 i 2/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotować al dente.
2. Na patelni rozgrzać masło.
3. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, szpinak, sól i pieprz.
4. Smażyć przez 2-3 minuty.
5. Dodać jogurt grecki i wymieszać.
6. Dodać ugotowany makaron, pokrojoną w kostkę mozzarellę.
7. Połączyć razem i poczekać aż, ser się rozpuści.

**► Kolacja (E: 449kcal, B o.: 37.77g, T: 17.7g, W o.: 35g)**

Fit pizza (E: 449kcal, B o.: 37.77g, T: 17.7g, W o.: 35g)

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Ser mozzarella, light - 3 plastry (60g)
- Tuńczyk w oleju - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

1. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200 stopni
2. Paprykę pokroić w paski, cebulę w piórka.
3. Mozzarellę zetrzeć na tarce lub pokroić w plastry.
4. Tuńczyka odcisnąć z nadmiaru oleju.
5. Placek tortilli posmarować passatą.
6. Posypać tuńczykiem, cebulą, papryką i mozzarellą.
7. Wstawić do piekarnika na około 5-7min.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1790 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	201.69 g



## niedziela

## ► Śniadanie (E: 462kcal, B o.: 31.42g, T: 16.97g, W o.: 49.69g)

Kanapki z caprese (E: 462kcal, B o.: 31.42g, T: 16.97g, W o.: 49.69g)

1 porcja

- Ocet balsamiczny - 1 łyżka (6ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 6 plasterów (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 2 i 2/3 kromki (80g)



## Sposób przygotowania:

1. Mozzarellę i pomidora pokroić w plastry.
2. Na talerzu ułożyć na zmianę: plaster pomidora, plaster mozzarelli.
3. Połączyć oliwą i octem balsamicznym.
4. Posypać solą, pieprzem i bazylią.
5. Zjeść z chlebem.

Zamiast suszonej bazylii można użyć listki świeżej.

## ► II śniadanie (E: 498kcal, B o.: 22.13g, T: 20.67g, W o.: 62.13g)

Placki z makiem (E: 383kcal, B o.: 15.5g, T: 14.11g, W o.: 52.13g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Mak niebieski - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Serek naturalny - Bieluch - 1 i 1/2 łyżki (38g)



## Sposób przygotowania:

1. Banana, jajko, serek, mleko, proszek do pieczenia, mąkę zblendować blenderem na gładką masę.
2. Dodać mak i wymieszać dokładnie.
3. Na patelni rozgrzać olej.
4. Ciasto nakładać łyżką na patelnię.
5. Smażyć na wolnym ogniu, aż placki będą zarumienione.
6. Obrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez chwilę.

\*Można banana rozgnieść widelcem i dokładnie połączyć wszystkie składniki trzepaczką.

Jagoda w żelu allnutrition (E: 20kcal, B o.: 0.18g, T: 0.18g, W o.: 7g)

1 łyżka (35g)

Serek naturalny - Bieluch (E: 95kcal, B o.: 6.45g, T: 6.38g, W o.: 3g)

3 łyżki (75g)

Jako dodatek do placków użyć jagód w żelu oraz serka Bieluch.

## ► Obiad (E: 445kcal, B o.: 26.95g, T: 11.14g, W o.: 60.86g)

Indyk z batatami (E: 445kcal, B o.: 26.95g, T: 11.14g, W o.: 60.86g)

1 porcja



- Ogórek - 1 sztuka (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Połędwiczka z indyka - 1/2 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Batat - 1 sztuka (250g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt Grecki - Pilos - 1 i 2/3 łyżki (50g)



## Sposób przygotowania:

1. Bataty obrać i ugotować.
2. Ogórka obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
2. Ogórka połączyć z jogurtem greckim, solą i pieprzem.
3. Mięso z indyka pokroić w plastry, posypać solą, pieprzem i słodką papryką.
4. Na patelni rozgrzać oliwę i usmażyć kotlety.
5. Zjeść z batatami i mizerią.

Zamiast batatów można użyć 70g dowolnej kaszy.

### ► Kolacja (E: 430kcal, B o.: 40.04g, T: 14g, W o.: 37.73g)

Koktajl z ananasem (E: 430kcal, B o.: 40.04g, T: 14g, W o.: 37.73g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Ananas - 2 i 1/2 plastra (200g)
- Jarmuż - 2 garście (40g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Babka jajowata, łuska - 1 łyżka (5g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)
- Izolat - Allnutrition - 1 i 1/3 porcji (40g)



## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki oprócz orzechów zblendować na koktajl.
2. Orzechy zjeść dodatkowo.



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1835 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	210.41 g



## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



### Produkty zbożowe

Bułki grahamki	90g (1 sztuka)
Chleb graham	260g (8 i 2/3 kromki)
Kasza jaglana	100g (1 woreczek)
Kasza jęczmienna, perłowa	90g (3/4 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	100g (1 szklanka)
Makaron ryżowy	80g (2 garście)
Mąka orkiszowa	40g (2 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 1850	100g (6 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	12g (1/2 łyżki)
Płatki owsiane górskie	40g (4 łyżki)
Tortilla pełnoziarnista	120g (2 sztuki)
Wafle ryżowe, cienkie	20g (4 sztuki)



### Warzywa

Batat	250g (1 sztuka)
Brokuły	200g (1/3 sztuki)
Buraki, gotowane	120g (1 sztuka)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	21g (4 i 1/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, mrożona	150g (1/3 opakowania)
Jarmuż	80g (4 garście)
Kiełki lucerny	60g (6 łyżek)
Kukurydza, konserwowa	80g (4 łyżki)
Ogórek	550g (3 sztuki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	30g (1 i 1/2 łyżki)
Papryka czerwona	300g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidor	680g (4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	450g (22 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
Rukola	100g (5 garści)
Szpinak	200g (8 garści)
Ziemniaki, średnie	280g (3 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt Grecki - Pilos	150g (5 łyżek)
Jogurt naturalny - Skyr	300g (2 opakowania)
Jogurt pitny, naturalny - Skyr	330ml (1 opakowanie)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	340ml (1 i 1/2 szklanki)
Ser mozzarella, light	240g (12 plastrów)
Ser parmezan	45g (5 plastrów)
Ser typu "Feta"	110g (1/2 kostki)
Serek naturalny - Bieluch	151g (6 łyżek)
Serek śmietankowy - Almette	20g (1 łyżka)



### Mięso i jaja

Jaja kurcze, całe	300g (5 i 3/4 sztuki)
Polędwiczka z indyka	480g (2 i 1/3 sztuki)
Szynka z indyka	30g (2 plastry)



### Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	16ml (1 i 2/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	57ml (5 i 2/3 łyżki)



### Cukier i słodczyce

Budyń w proszku	30g (3 i 3/4 łyżki)
Erytrol	13g (2 i 2/3 łyżeczki)
Jagoda w żelu allnutrition	190g (5 i 1/3 łyżki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)



### Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	120g (1 i 1/4 sztuki)
Łosoś, wędzony	150g (1 i 1/2 opakowania)
Tuńczyk w oleju	140g (4 i 2/3 łyżki)



## Owoce, orzechy i nasiona

Ananas	400g (5 plasterów)
Awokado	70g (1/2 sztuki)
Babka jajowata, łuska	15g (3 łyżki)
Banan	300g (2 i 1/2 sztuki)
Mak niebieski	20g (1 i 2/3 łyżki)
Orzechy nerkowca	15g (1/3 garści)
Orzechy włoskie	70g (2 i 1/3 garści)
Owoce leśne, mrożone	350g (2 i 1/4 szklanki)
Śliwki	140g (2 i 1/2 sztuki)



## Napoje

Sok z cytryny	9ml (1 i 1/2 łyżki)
Woda	950ml (4 szklanki)



## Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion drobiowy, słoik - Winiary	6g (1/3 łyżki)
Koncentrat pomidorowy 30%	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ocet balsamiczny	6ml (1 łyżka)
Papryka słodka, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	16g (16 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa gyros	6g (1 łyżeczka)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	18g (18 szczypt)



## Produkty vege/vegan

Baton chrupiący orzech - Dobra Kaloria	35g (1 sztuka)
Hummus lidl	110g (2/3 opakowania)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	75g (3 i 3/4 łyżki)
Passata	30g (1/7 szklanki)



## Dania gotowe

Makaron tortellini, ricotta i szpinak	200g (1 i 3/4 szklanki)
---------------------------------------	-------------------------

Warzywa na patelnię

120g (1/4 opakowania)



## Preparaty

Izolat - Allnutrition

175g (5 i 3/4 porcji)

<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>	<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Wrap śniadaniowy	Owsianka ze śliwką	Kanapki z hummusem	Naleśniki z serkiem	Bułka z łososiem i awokado	Placki z makiem Jagoda w żelu allnutrition	Kanapki z caprese
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Koktajl bananowy	Salatka z tortellini	Omlet ze śliwką	Kanapki z hummusem i szynką	Koktajl z ananase	Baton z odżywką	Placki z makiem Jagoda w żelu allnutrition Serek naturalny - Bieluch
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Gulasz z indyka Kasza jęczmienna, perłowa	Gulasz z indyka Kasza jęczmienna, perłowa	Makaron ryżowy z tuńczykiem	Indyk w sezamie	Dorsz z piekarnika	Makaron z sosem szpinakowym	Indyk z batatami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Tortellini	Fasolka z łososiem	Wafle ze skyrem	Proteinowe lody	Frytki z ziemniaków	Fit pizza	Koktajl z ananase